16.009 Kuskus - cestovina
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuskus	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	6,50	6,50
voda	8,00	8,00	10,00	10,00	12,00	12,00	13,00	13,00
ochucovadlo			0,05	0,05	0,10	0,10	0,20	0,20
maslo	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
bylinková zmes	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	110		140		160		180	

Receptúra

Výrobný postup

Vodu so soľou, ochucovadlom, privedieme do varu, vsypeme kuskus, premiešame a povaríme len do zovretia. Prikryjeme pokrievkou a asi 7 – 10 minút necháme stáť. Potom premiešame vidličkou, pomastíme maslom a premiešame. Pred podávaním dochutíme bylinkovou zmesou.
Podávame k mäsovým pokrmom ako cestovinu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg
A	1097	263	4,19	27,5	0,0	0,5	0,0	5,6	0,0	0,008	0,0	0,0	0,0	0,0
B	1403	337	5,38	35,0	0,0	0,9	0,0	8,5	0,0	0,025	0,0	0,0	0,4	0,0
C	1623	390	6,23	40,4	0,0	1,3	0,0	10,0	0,0	0,042	0,0	0,0	0,8	0,0
D	1821	437	7,02	45,1	0,0	1,9	0,0	13,2	0,1	0,074	0,0	0,0	1,6	0,1